

Barn- och ungdomspolicy

Riktlinjer för barn- och ungdomsidrott i Åkersberga Basket.

Senast uppdaterad 7/3-2023.

Respekt

Som medlem i Åkersberga Basket visar du respekt för alla; lagkompisar, coacher, lagföräldrar, motståndare, domare, publik och funktionärer. Spelaren respekterar sina tränare genom att komma i tid, göra sitt bästa i alla lägen samt respekterar tränarens beslut. Ledare och tränare ska respektera styrelsens beslut och även denna policy samt andra styrdokument som finns i föreningen.

Spelare och ledare ska under match respektera domare, motståndare och medspelares beslut och misstag. Är lagledningen lugn är matchen lugn. Är matchen slut, så är matchen slut, spelare och ledare får absolut inte fortsätta att klaga på domarna efter att de lämnat golvet efter slutsignalen. Föräldrar och övrig publik för ÖVER HUVUD TAGET ALDRIG SÖKA UPP DOMARNA OCH PRATA OM DERAS BEDÖMNING. Kom ihåg att den som bär Åkersberga Baskets stolta logga är en representant för föreningen 24 timmar om dygnet!

Åkersberga Baskets stil

- Vi vinner framgång på ett ärligt sätt.
- Vi kämpar och spelar aggressivt, men gör det alltid schysst.
- Vi gnäller aldrig!
- Knark, doping, rasism, mobbing, sexuella trakasserier, övergrepp och våld accepteras aldrig.
- Vi är alltid väl förberedda, på rätt plats i rätt tid och med rätt utrustning.
- Vi jobbar för att vara ett föredöme på och utanför planen.
- Vi håller ihop och tar gemensamt ansvar för att dessa punkter följs.

Mål

Åkersberga Basket skall erbjuda basketutbildning för ungdomar i Österåkers Kommun med kringområden.

Vår målsättning är att

- det ska finnas basket för alla, på alla nivåer
- erbjuda varje spelare möjlighet att utvecklas så långt det går
- behålla och utveckla samtliga spelare och ledare så långt det går
- ungdomslag from åk 6 ska ha ambitionen att tillhöra stockholmstoppen
- försöka ha U15-, U16-, U17-, U19- och U21-lag i den absoluta sverigetoppen
- fostra blivande landslagsspelare
- erbjuda möjligheter till utbildning för domare, tränare och funktionärer
- erbjuda bredd- och motionsbasket för alla

Åkersberga Baskets policy för användning av spelare

i olika nivåer och åldersgrupper

Som coach i Åkersberga Basket måste du alltid följa Svenska Basketbollförbundets och Stockholms Basketbollförbunds regler. Vid användning av spelare i olika nivåer och åldersgrupper gäller:

1. Yngre spelare får träna med äldre om coacherna och föräldrarna är överens om detta. En anledning till detta är när spelarna är helt överlägsna i sin egen åldersklass, fysiskt, mentalt eller tekniskt. Det utvecklar ingen att ha allt för stora nivåskillnader inom gruppen. Helst ser vi att de yngre duktiga spelarna har någon koppling kvar med sin egen åldersgrupp, även om merparten av träningar och matcher görs med det äldre laget. Detta för att kunna spela med laget när vi tävlar om Stockholmstiteln samt svensk- och nordiskt mästerskap.
2. Det är alltid ok för yngre spelare att tävla med äldre, förutom året mellan EB och ungdomsbasket (åk 5-6), då det krävs dispens från förbundet för yngre att spela med äldre. I övrigt gäller vanliga licensregler (from åk 6).
3. Ansökan om dispens för äldre att spela med yngre, söks och godkänns enbart om särskilda skäl föreligger, exempelvis om det inte finns något äldre lag att spela med. Dispensen gäller i sådant fall alltid bara grundserien. Aldrig slutspel, förutom när det kommer till U19 och äldre, då tre överåriga spelare får delta enligt reglerna. Vissa säsonger gäller två överåriga

spelare i Lions Cup. Kolla alltid med förbundet vad som gäller innan du anmäler lag, det ansvaret ligger på dig som coach.

4. Användningen av yngre spelare i äldre lag måste alltid ske i samråd mellan coacherna för de båda åldersgrupperna samt spelarens föräldrar.

5. Om matcher krockar så ska alltid spelarens egen åldersgrupp prioriteras, om inte coacherna kommit överens om annat.

6. Om spelarens egen åldersgrupp har lag i flera nivåer, samtidigt som spelaren även tävlar med äldre, så bör spelaren endast tävla i den högre nivån i den egna åldersgruppen.

7. Har du flera lag i olika nivåer i samma åldersgrupp så tänk på att spelare 1-5 enbart bör tävla i den högre nivån. Spelare 6-10 kan med fördel tävla i både den högre och den lägre nivån, likaså spelare 10-15, osv om du har fler lag än två. Detta kan självklart frångås om du har tillfällig spelarbrist p g a influensa, skador eller liknande. Det viktigast är att matchen spelas. Men det är inte ok att göra så för att vinna matcher i div 2 och 3.

8. Om det finns flera nivåer i den äldre åldersgruppen, så är det upp till ditt omdöme som coach var de yngre spelarna ska tävla. Men kom ihåg att vi aldrig är ute efter att krossa våra motståndare. De bästa basketmatcherna slutar plus minus 10 poäng.

Basketutvecklingens olika faser

Åkersberga Basket delar upp ungdomsverksamheten i olika åldersintervaller och har tydliga regler för ledarutbildning, träningsinriktning, matcher, läger, turneringar etc.

1. Lekfasen (åk 0-2)

2. Inlärningsfasen (åk 3-5)

3. Utvecklingsfasen (åk 6-9)

4. Elitfasen/motionsfasen (gymnasiet)

5. Seniorbasket

1. Lekfasen – åk 0-2

MÅL – Få så många som möjligt att vilja prova på att spela basket. Alla är välkomna. Pojkar och flickor kan mycket väl träna tillsammans om det inte finns tillräckligt med ledare. Likaså två åldersgrupper tillsammans. Det viktigaste att erbjuda alla möjlighet att spela basket.

Alla som börjar spela i klubben i åk 0-3 får en egen boll som välkomstpresents. Den får spelaren behålla oavsett om han/hon vill fortsätta eller inte. Alla får prova tre gånger gratis, men från gång fyra ska medlemsavgiften betalas.

TRÄNINGAR – (1 träning/vecka) fokus på jag och jag och bollen. Träningarna ska genomsyras av lek och glädje och inriktas på att utveckla förmågan att kombinera olika grundfärdigheter som att springa, hoppa, krypa, balansera (jag) samt grunder som att dribbla, passa och skjuta (jag och bollen).

Vi vill absolut inte dela upp spelare i den här åldern i olika nivåanpassade grupper, utan målet är att alla ska träna tillsammans, oavsett om du är nybörjare eller har spelat ett tag. Maxantalet per grupp är 24 spelare. Skulle antalet överstiga 24 så rekommenderar vi att tränarna delar upp laget i två jämna grupper (ej nivåanpassat).

MATCHER – barn älskar att spela match. I den här åldern rekommenderar vi först och främst lekfullt spel mot varandra på träning, men känns laget moget så är det ok att anmäla sig till olika Easy Basket-turneringar. Här är det självklart att alla får spela lika mycket och om vi har underlag för två lag så delar vi upp lagen i två jämna lag. Max två matchtillfällen per månad är att rekommendera.

TURNERINGAR/LÄGER – Dagläger och turneringar är ok, men vi rekommenderar inte turneringar/läger med övernattnings.

2. Inlärningsfasen – åk 3-5

MÅL – Fortfarande aktivt få så många som möjligt att vilja prova på basket. Ta hand om alla som vill spela och utveckla alla i laget utifrån deras egen förmåga.

TRÄNINGAR – (1-2 träningar/vecka för åk 3-4 och 2-3 träningar/vecka för åk 5). Detta är den gyllene åldern för teknik och motorikinläring. Basketträningen ska kompletteras med allsidig motorisk träning. Teknikinläringen ska vara mycket allsidig och tränas på ett enkelt och lekfullt sätt. Barnen ska få mycket beröm vid rätt utförda tekniska färdigheter och istället för att tillrättavisa felaktigt utförda moment skall ledarna använda ett uppmuntrande sätt. Barn i denna ålder är mycket mottagliga och intresserade av att lära sig nya saker. Det är därför också rätt tid att introducera spelets grunder.

Inlärningsfasen tar vid där lekfasen slutade, nu har dock troligtvis en större sammanhållning skapats och begreppet "vi är ett lag" har infunnit sig.

Varje träningstillfälle bör omfatta 60-90 minuter. Viktigt att bygga vidare på de grunder man lärt sig, men fortfarande varva in en viss del lek. Spelarna får inte hindras delta i andra idrotter, utan snarare uppmuntras till det.

På träning kan det vara en fördel att nivåanpassa matcherna mot varandra, d v s att de som kommit långt fram i utvecklingen spelar mot varandra och nybörjarna mot varandra, om underlag för detta finns. Detta för att utveckla alla spelare. Det är dock viktigt att variera nivåanpassningen på träningar och ibland spela helt blandade lag för att nybörjarna ska få känna på hur det är att spela mot de som kommit längre fram.

Viktigt att avdramatisera detta bland spelare och föräldrar. Nivåanpassning är ingenting konstigt och har ingenting med att göra vem som blir bra som tonåring/vuxen. Det handlar mer om hur länge du spelat basket och hur tidigt utvecklad du är fysiskt och mentalt. Det finns ingen vits att en som är "två år äldre" i kropp och kropp, ska spela mot en som är "två år yngre". Ingen av spelarna lär sig något av detta.

MATCHER – i den här åldern rekommenderar vi att lagen börjar spela matcher mot andra föreningar, gärna i förbundsarrangerade EB-turneringar (åk 3-5). Har vi underlag för två eller tre lag så är vår rekommendation att spela med blandade lag (nivåmässigt) i de flesta turneringar, framför allt i åk 3. I år 4-5 så kan du anmäla laget/lagen till rätt nivå i EB-spelet. Målet är att barnen ska spela matcher som slutar plus minus tio poäng. Då utvecklas alla, både våra spelare och motståndarna. Vet du som tränare att vi möter ett lag som är väldigt långt framme, så försök matcha upp det så långt det går och försök hitta motsvarande

matchning för övriga spelare. Samma sak gäller om du vet att vi möter ett lag som inte kommit lika långt i utvecklingen så ta ut spelare som matchar detta. På så sätt utvecklar vi alla spelare optimalt. Är du osäker på motståndarnas kapacitet, ring coachen och fråga. Då kan ni också komma överens om ni ska spela med två blandade lag (nivåmässigt) eller ett lag som kommit lite längre i utvecklingen och ett lag som inte kommit lika långt. Det gynnar alla. Viktigt är att alla spelare fortfarande får lika mycket speltid på matcherna.

2-3 matchtillfällen per månad är att rekommendera för alla spelare i den här åldern. Finns det inte turneringar på bortaplan så det räcker för alla (vilket det inte alltid gör) så försök ordna kompletterande turneringar på hemmaplan.

TURNERINGAR/LÄGER – I åk 3-5 är det ok att åka på turneringar och läger med övernattnin inom Sveriges gränser. Tänk på att barnen fortfarande är små och behöver mycket stöd. Minst en lagförälder per tre barn bör följa med.

Utvecklingsfasen – åk 6-9

I årskurs 6 börjar vi i Åkersberga Basket med nivåanpassat tävlande. Vi strävar efter att ha ett lag så högt som möjligt i Stockholms Basketbollförbunds seriesystem, som från och med åk 6 har tävlingar om Stockholmsmästerskapet. Vi strävar också efter att ha ett eller flera utvecklingslag i nivåanpassad serie, beroende på hur långt framme utvecklingslaget befinner sig. Vi vill också delta i Riksmästerskapen (RM) för U15 (åk 8) och U16 (åk 9) samt Scania Cup (inofficiella nordiska mästerskapen för klubblag) om vi blir inbjudna.

Målsättningen är fortfarande att hålla ihop träningsgruppen om det är möjligt, dvs beroende på antal spelare i gruppen samt vilken nivå spelarna befinner sig på. Överstiger antalet spelare 24 så bör träningsgruppen delas upp i två. Detsamma gäller om nivåskillnaderna är väldigt stora och det finns underlag för två träningsgrupper, dvs minst 15 spelare i respektive grupp. Färre spelare fungerar inte, för det är alltid spelare borta på grund av bl a sjukdom och skada. Inte minst i december/januari, som är värst. Oavsett om laget har en eller två träningsgrupper vill vi hålla dörren öppen för alla spelare både till representationslaget och till utvecklingslaget. Det är en fördel att de spelare som är på gränsen mellan de olika lagen, får chansen att prova på att spela i båda serierna under säsongen och träna i båda träningsgrupperna. Det förutsätter naturligtvis att kontakt tas med förbundet så att vi följer

de regler som gäller för den aktuella säsongen.

Det viktigaste är att vi i Åkersberga Basket erbjuder basket för alla. Att alla spelare ges möjlighet att utvecklas utifrån sina förutsättningar. Vi vet fortfarande inte vem som är talang eller inte och detta är viktigt att du som tränare förklarar för spelare och föräldrar. Att spela i utvecklingslaget ska vara lika viktigt och fint som att spela i representationslaget. Det finns massor av exempel på "late bloomers" som spelat i utvecklingslaget och sedan blivit stjärnor som vuxna.

Däremot är vi som klubb för nivåanpassat tävlande i den här åldern. Det är rättvisast mot alla, både spelare som kommit långt i sin utveckling och spelare som utvecklas lite långsammare. Även mot motståndarna. Vem som spelar var bestämmer du som coach. Inte föräldrarna. Ett bra sätt att undvika konflikter kring nivåanpassning och laguttagningar är att vara tydlig tidigt med vad som gäller i Åkersberga Basket.

TRÄNINGAR - (3-4 gånger/vecka)

I denna utvecklingsfas sker en snabb mental och fysisk mognad. Det krävs en individuell behandling av spelarna, då det kan skilja upp till tre år i mognad mellan två individer med samma biologiska ålder.

Huvudtemat för träningen ska vara att befästa tidigare inlärd tekniska färdigheter samt taktisk träning. Under denna period införs konditions- och styrketräning, speciellt efter puberteten har denna träning god effekt. Rörlighetsträning är viktig då muskelmassan ökar.

MATCHER - Alla matcher är lika viktiga. Stor vikt ska läggas på spelarnas uppträdande på och bredvid plan. I Åkersberga Baskets ungdomslag ska alla få speltid. Lika speltid är inget krav i åk 6-9, men däremot är det ett krav att alla som är uttagna till match ska få spela i båda halvlekarna, om inte särskilda anledningar föreligger (t ex spelare som inte sköter sig, eller inte kan spela pga skada eller sjukdom).

Se till att anmäla ditt lag till rätt nivå i seriespelet. När det gäller slutspelet så ska lag i div 1 anmäla sig till A-slutspelet (Spalding Basketshop Cup) och lag i div 2 och 3 anmälas till Lions Basket Cup.

När det är dags för RM och SM så vill vi vara med och tävla om SM-titeln om vi har lag i Stockholms div 1.

TURNERINGAR/LÄGER – I denna fas är turneringar och läger en självklarhet. Vi försöker att åka på minst en större turnering och ett sommarläger per år. Blir laget inbjudet till turneringar som Scania Cup och Lampe Challenge så rekommenderas deltagande. OBS! Detta är elitturneringar för de främsta lagen i Sverige och Norden och inga breddturneringar. För nivå 2- och 3-spelare så rekommenderas turneringar som exempelvis Eskilstuna Basket Cup och Basketfestivalen i Göteborg.

Elitfasen/motionsfasen – gymnasiet

Åkersberga Basket har som målsättning att behålla våra lag över hela gymnasietiden. Vi vill hålla så hög klass på vår verksamhet att vi kan behålla och utveckla våra talanger på hemmaplan. Målsättningen är att kunna erbjuda samma elitträning som Riksidrottsgymnasierna och NIU gör.

Detta beror självklart på hur bra respektive åldersgrupp är. Har vi en supertalang, som inte har tillräckligt bra omgivning runt sig så ska vi självklart hjälpa till att slussa den talangen vidare. Men målet är att vi ska ha tillräckligt bra grupper i Åkersberga. Vi vill också vara med och tävla om USM-titeln för U17, U19 och U21..

Föreningen ska om möjligt erbjuda spelare som inte tar plats i representationslaget andra alternativ inom klubben. Parallellt med elitfasen vill vi kunna erbjuda motionsbasket för de spelare som inte är beredda att elitsatsa, men som fortfarande vill spela basket. Detta kan ske på flera olika sätt beroende på underlag; lag i lägre ungdomsdivisioner, enbart träning eller seniorspel i lägre divisioner. Vi vill också verka för att behålla så många spelare som möjligt som tränare, domare eller andra viktiga funktioner inom klubben.

TRÄNINGAR ELIT/GYMNASIUM – (5-8 pass/vecka året runt)

Spelarna i elitfasen måste vara beredda att träna 5-8 pass per vecka året runt. OBS! Viktigt med minst en vilodag! Träna hellre två pass om dagen övriga dagar. Motionslagen tränar 1-2 gånger per vecka.

Seniorspel

Åkersberga Basket strävar efter att ha både elit- och motionslag för seniorer, vilket stämmer väl överens med RF:s vision om Idrott hela livet. Finns det underlag och ekonomi kan vi ha flera lag i seniorspel anpassat efter spelarnas nivå och ambition.

LEDARE

Varje lag bör vara uppbyggt enligt följande:

Coach Har huvudansvaret för laget och den sportsliga utvecklingen.

Asscoach (1-5 personer) som hjälper till i första hand under träningar, men också i samband med matcher. Speciellt om gruppen är så stor att vi måste anmäla fler lag i samma åldersgrupp. OBS! För att få runt klubbens ekonomi utgår enbart ersättning till asscoacher utan barn i laget.

Lagledare som hjälper coachen med administrationen kring laget. Information, uppdatering av hemsida/Facebook, närvarokort, adresslistor, matcharrangemang, resor etc.

Ledare och träning

Åkersberga Basket är i konstant behov av duktiga ledare. Klubben står för utbildningskostnaderna för våra coacher. Vi är också mycket intresserade av att rekrytera unga ledare bland våra äldre spelare (från 15 år och uppåt).

Som ledare i Åkersberga Basket ställer vi upp på klubbens policy för barn- och ungdomsbasket och strävar efter att vara ett föredöme på och utanför planen. Vi är ledare för Åkersberga Basket 24 timmar om dygnet.

För oss är det viktigt att:

- Alltid vara i tid till träningen
- Vara ombytta

- Föregå med gott exempel
- Vara förberedda
- Anpassa träning till spelarnas nivå.
- Komma i god tid till matcher.
- Att vid matchtillfället hälsa på motståndare och domare, samt att efteråt tacka för matchen.
- Att under matchen inte överdrivet protestera mot vare sig domare eller motståndare. Vi gnäller aldrig!
- Att under matchen på ett positivt sätt uppmuntra och dirigera spelarna.

Nolltolerans mot våld, sexuella övergrepp och trakasserier

Inför varje säsong träffas klubbens coacher och då går vi genom vilka regler som gäller i föreningen, vår värdegrund och våra policys.

Sedan 1 januari 2020 ska föreningar begära begränsat registerutdrag ur belastningsregistret för den som har uppdrag i föreningen, alla som har direkt och regelbunden kontakt med barn och ungdomar. Detta görs i Åkersberga Basket sedan många år tillbaka och varje ledare måste lämna in ett nytt utdrag vart annat år, enligt reglerna.

Skulle det komma in en anmälan mot någon av klubbens ledare, eller spelare, om sexuella övergrepp eller misshandel så polisanmäler vi detta omedelbart.

Personer som är dömda för sexuella övergrepp blir omedelbart avstängda på livstid från Åkersberga Basket.

Utbildning

I Lekfasen (åk 0-2) är det viktigaste att vi har ledare som bryr sig om barnen. Föräldraleda träningar går alldeles utmärkt. Åkersberga Basket hjälper till och förser dig som ledare med ett grundmaterial med information och övningar samt ser till att du får rätt utbildning. Minst grundkurs är lämpligt.

I inlärningsfasen (åk 3-5) ser vi gärna att tränarna har gått minst steg 1. Det är viktigt att ledarna har kunskaper om grunderna i basket, men minst lika viktigt att det att ha en ledare som agerar som klok "farsa/morsa" på denna nivå.

I Utvecklingsfasen (åk 6-9) är målet att tränarna har gått minst steg 2. Nu bör tränaren vara mer erfaren, fortfarande är det bra med en lagledare i form av en förälder. Tränaren/asscoachen/lagledaren bör också gå en idrottsskadekurs.

I Prestationsfasen (gymnasiet) är målet att tränaren har gått steg 3-kurs. Helst bör tränaren ha erfarenhet från junior- och seniorträning.

I seniorlagen är målet att tränaren minst har gått steg 3.

FOTOGRAFER

På förekommen anledning fattade klubbens styrelse i november 2022 ett formellt beslut om förbud för fotografer och andra obehöriga att vistas på den långsida där lagbänkarna och sekretariatet sitter i samband med match. OM coachen för respektive lag VILL ha en fotograf/filmare närvarande vid spelarbänken, så är det upp till respektive coach. Men fotografen/filmaren får under inga omständigheter stå i vägen och störa domarnas arbete eller sekretariatets sikt.

FÖRÄLDRAR

Spelarnas förhållande till idrott beror mycket på föräldrarnas inflytande och påverkan. Därför krävs det ett samarbete mellan ledare och föräldrar för att nå ett bra resultat. Föräldrarna ska informeras om Åkersberga Baskets barn- och ungdomspolicy och vara insatta i hur klubben är organiserad.

Efter att ett lag/träningsgrupp bildats så ska alla föräldrar bjudas in till ett föräldramöte där vi berättar om klubben och vår modell för spelarutveckling.

Föräldrar ska också involveras i verksamheten. Det finns många uppgifter som föräldrar kan hjälpa till med. Åkersberga Basket anordnar t ex utbildning i hur man sköter ett sekretariat. Här är det en fördel om så många föräldrar som möjligt kan gå denna utbildning, då man är ansvarig för sekretariatet som hemmalag from åk 6.

Som förälder är du självklart välkommen att titta på våra träningar och matcher, men man sitter tyst och låter tränaren sköta träningen. På matcher får föräldrarna gärna heja, men vi buar aldrig åt motståndaren, skriker inte åt domarna och får under inga omständigheter söka upp domarna för att klaga under eller efter matchen. Det är heller inte ok för föräldrarna att coacha sina barn från läktaren, oavsett vad de tycker om coachens arbete.

Det är coachen som tar ut laget till varje match. Åkersberga Basket har en tydlig policy för hur detta går till, varför vi ser att föräldrar inte ifrågasätter laguttagningar och speltid. Våra coachar har en plan för utveckling av samtliga spelare och det är viktigt att du som förälder accepterar detta.

Åkersberga Basket mot rasism och för integration

Styrelse, coacher, lagledare, spelare, föräldrar, funktionärer och publik – det är vår gemensamma skyldighet att agera så att främlingsfientliga och rasistiska kommentarer aldrig accepteras och aldrig får passera obemärkta. Det samma gäller nedsättande kommentarer eller sk "skämt" som rör kön, sexuell läggning, funktionsnedsättningar eller utseende.

I Åkersberga Basket har alla människor lika värde och ska behandlas därefter.

Ibland händer det dock att vi människor säger saker som kanske inte är illa menade, men som ändå sårar. I sådana fall finns det ett användbart uttryck:

"FÖRLÅT, det var inte min mening att såra dig. Jag ska tänka mig för i fortsättningen."

Här är det av yttersta vikt att vi ledare tar vårt ansvar och lever som vi lär. Med andra ord TÄNK PÅ VAD DU SÄGER! Och skulle du höra nedsättande kommentarer från barn eller vuxna, så säg ifrån direkt. Sådant beteende stämmer inte överens med Åkersberga Baskets värdegrund. Det är helt enkelt inte vår stil.

Skulle det trots allt uppstå en konflikt så försök lösa den direkt mellan de inblandade parterna eller inom laget. Går inte det så kontakta Åkersberga Baskets styrelse, så försöker vi lösa problemet tillsammans.

Bästa baskethälsningar

Åkersberga Baskets styrelse